

عالج نفسك بالفواكه

صبحي سليمان

عالج
نفسك بالفواكه

صبحي سليمان

طبقا لقوانين الملكية الفكرية

أهمية الفواكه والخضراوات

في الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان.(١)

قام الباحثون في مجال السرطان بإجراء العديد من الدراسات العلمية والتي تصل في مجموعها إلى مائتين وستة دراسة وبائية استقصائية على البشر واثنتين وعشرين دراسة علمية على الحيوانات، وأظهرت معظم هذه الدراسات وجود العلاقة العكسية المباشرة ما بين استهلاك الخضراوات والفواكه؛ والإصابة بأمراض السرطان في مواقع الجسم المختلفة، حتى غدت هذه العلاقة حقيقة علمية مقررة، وبخاصة في أنواع السرطان التي تُصيب كُلاً من المعدة؛ والمريء؛ والرئة؛ وتجويف الفم؛ والبلعوم؛ وبطانة الرحم ؛والبنكرياس؛ والقولون.

وفيما يلي استعراض لأهم أنواع السرطان التي يرتبط منعها بزيادة الاستهلاك من الخضراوات والفواكه : ـ

١ ـ أظهرت جميع الدراسات المقارنة أن استهلاك الخضراوات الطازجة والورقية بشكل متكرر يرتبط ارتباطاً مباشراً بمنع الإصابة بسرطان المعدة (وهو النوع الأكثر انتشاراً في العالم)، وبدرجة أقل فقد وجد أن تناول الحمضيات (الليمون؛ والبرتقال؛ واليوسفي) ثُم الزنبقيات (الثوم؛ والبصل؛ والكُراث) يساعد على التقليل من الإصابة بالسرطان.

---

١ ـ نقلاً عن الأستاذ معز الإسلام عزت فارس ماجستير علم التغذية الجامعة الأردنية.

٢ ـ أظهرت معظم الدراسات أن الخضراوات بشكل عام (الطازجة وغير الطازجة والورقية) تُساعد فى التقليل من إصابة الإنسان بسرطان القولون، وذلك أنها تُزيـد من سرعة مرور فضلات الأغذية المهضومة من خلال الأمعاء؛ وتُقلل من الضغط الذي تولده هذه الفضلات على جدر الأمعاء الغليظة، وهذا بدوره يقلل من فُرصـة تكون جيوب الأمعاء (وهو ما يعرف بداء الأمعاء الردبي) ويقلل كذلك من فُرصة الإصابة بسرطان القولون.

٣ ـ بينت جميع الدراسات العلمية التي اسـتخدمت الخضـراوات بشـكل عـام، والورقية منها والطماطم بشكل خاص، بالإضافة إلى الحمضـيات، أن الاسـتهلاك المنتظم لهذه الأطعمة يساعد على منع حصول السرطان في تلـك المنطقـة مـن الجسم، وأظهرت أن خضراوات الفصيلة الزنبقية ليس لها أي دور في منـع هـذا النوع من السرطان.

٤ ـ يعد سرطان الرئة أحد أكثر أنواع السرطان التي تُسبب حـالات الوفـاة فـي الولايات المتحدة في كُل من الرجال والنساء، وقد بينت نتـائج الدراسـات التـي أجريت هناك أن تناول الخضراوات الورقية والطماطم بشكل خاص يحـد بشـكل واضح من فُرص التعرض لهذا النوع من السرطان، كما بينت أن الجـزر يسـاعد ولكن بدرجة أقل على الحد من الإصابة به.

ولعل أحد أهم الأسباب التي تُوضح هذه العلاقة أن المدخنين في الغالـب (وهم يشكلون غالبية المصابين بسرطان الرئة) هم أقل استهلاكاً لهذه الأصناف من الأغذية من سواهم، وذلك بسبب ضعف شهيتهم وقلة إقبالهم على تناول الطعام، وقد

يعزى السبب كذلك إلى دور التدخين في تثبيط أو إبطاء مفعول العوامـل المانعـة للسرطان؛ والتي تتوافر في مثل هذه الأغذية.

٥ ـ يعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النسـاء فـي الولايـات المتحدة؛ وثاني أكبر مسبب لحالات الوفاة من بين أنواع السرطان المختلفة؛ وتُشير الدراسات إلى أن هناك علاقة عكسية واضحة مـا بـين اسـتهلاك الخضـراوات الورقية؛ والجزر؛ والفواكه، والإصابة بهذا النوع من السرطان.

٦ ـ غالبية الدراسات التي أُجريت على المرضى المصابين بسرطان البنكريـاس أكدت أن الخضراوات؛ والفواكه تُسهم وبدرجة كبيرة في الحد من الإصـابة بهـذا النوع من السرطان.

٧ ـ يعد سرطان البروستاتا استثناء من بين أنواع السرطانات التـي لهـا علاقـة بتناول الخضراوات والفواكه، حيث أظهرت جميع الدراسات العلمية المتعلقة بهـذا الشأن أن استهلاك الخضراوات والفواكه لم يكن له أي دور في الحد من تطور هذا المرض.

وباستعراض هذه النتائج يتبين لنا أن الخضراوات الطازجة والورقية منها بشكل خاص تُعد من أكثر أنواع الأغذية النباتية ذات التأثير الواقي مـن الإصـابة بأنواع السرطان المختلفة، فقد أظهرت ٨٥ % من الدراسات التي أجريت في هـذا المجال (وعددها ١٩٤ دراسة) أن لها تأثيراً مباشرا في الوقايـة مـن الإصـابة بالسرطان في مواقع الجسم المختلفة؛ وتأتي نباتات الفصيلة الزنبقية فـي المرتبـة الثانية؛ والجزر في المرتبة الثالثة؛ ونباتات الفصيلة الصليبية في المرتبة الرابعـة؛ وأخيراً الفواكه وبخاصة الحمضيات في المرتبة الخامسة.

أسباب تناول الفواكه

١ ـ الفواكه خالية تماماً من الكولسترول.

٢ ـ الفواكه تقوي الذاكرة، وهي تُسمى بوقود العقل، حيث إن لها تـأثيراً إيجابيـاً على العقل بحيث تُنشط الذاكرة وتسرع البديهة.

٣ ـ الفواكه تُحسن نفسيتك، وتُعد مضاداً جيداً للإكتئاب.

٤ ـ للفواكه أثر علاجي لبعض الأمراض حسب روايات بعض الأشخاص الـذين شفوا من مرض السرطان بإتباعهم نظاماً غذائياً قاسياً يعتمد على الفواكه، ولكن لم يثبت ذلك علمياً حتى الآن.

٥ ـ الفواكه تحتوي على الألياف، والألياف مفيدة للجسم وللقلب بشـكل خـاص، حيث ينصح لموازنة ضغط الدم.

٦ ـ الفواكه ليست مرتفعة الثمن بشكل كبير، فقط قارن ما تُنفقه علـى الأطعمـة الأخرى بما تنفقه على الفواكه، وسترى الفرق.

٧ ـ الفواكه طعام طبيعي نقي، فهي أنقى من الخضراوات، لأن الفواكه تنمو عالياً على الشجرة، بينما تجلس الخضراوات على الأرض معرضة نفسها بشـكل أكبـر للملوثات.

العلاج بالفاكهة؟

١ ـ أمراض القلب والشرايين : ـ تناول الخضار والفواكـه الطازجـة والحبوب والأسماك والثوم؛ وتجنب الأطعمة الغنية بالـدهون المشـبعة كالزبـدة؛ والقشدة؛ والأجبان؛ واللحوم الدهنية؛ والسكريات؛ والكحول.

٢ ـ ارتفاع ضغط الدم : ـ تخفيف استهلاك الملح وتقليل شُـرب القهـوة وتناول الخضروات والفواكه الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم. وتناول الأسماك الدسمة ومشتقات الحليب لتأمين حاجة الجسم من الكالسيوم الذي يلعـب دوراً رئيسـاً فـي عملية انقباض وتمدد الأوعية الدموية.

٣ ـ فقر الدم : - وهو نقص الهيموجلوبين الذي يعتبر المكون الرئيسي لكريات الدم الحمراء والذي يحمل الأكسجين إلى الدم.

وينصح بتناول الأطعمة الغنية بالحديد كالعدس؛ والبنـدق؛ والجـوز؛ والبقـدونس؛ ونخالة القمح؛ ولتسهيل عملية امتصاص الحديد يجب تناول أطعمة غنية بفيتامين C مثل البرتقال؛ والليمون الحامض؛ والساق؛ والطماطم؛ والفلفل الأخضر؛ والجريـب فروت.

وتجنب تناول الشاي أثناء الكُل أو بعده مباشرة لأن حمض التنيك الموجود فيه يعيق عملية امتصاص الحديد.

٤ ـ الدوالي : - ينصح بالمحافظة على وزن عادي وتجنب البدانة؛ وممارسـة التمارين الرياضية؛ وتجنب الوقوف طويلاً؛ وتجنب أكل البهارات؛ وتناول الأطعمة الغنية بالألياف.

نصائح هامة قبل ان نبدأ موضوعنا؛ حيث يجب أن تتبع التالي في حياتك الخاصة كي تنعم بفوائد الخضر والفواكه : -

١ ـ تناول الفاكهة طازجة أفضل من عصرها.

٢ ـ الاعتدال في أكل أو شُرب عصير الفواكه.

٣ ـ عصير البرتقال في الصباح من ذهب؛ وبعد الظُهر من فضة؛ وفي الليل مـن رصاص.

٤ ـ عند اختيار الفاكهة تختار الطازجة الناعمة الملمس قوية الرائحة.

٥ ـ لا تستخدم العصير كبديل للماء.

٦ ـ من يشكو من آلام المعدة يجب علية الابتعاد عن الفواكه الحمضية.

٧ ـ من يعاني من التهاب اللثة يجب علية عدم الإكثار مـن الفواكـه الحمضـية وبخاصة في الصباح.

٨ ـ تناول الفاكهة مع كل وجبة فهي بمشيئة ا تقي من الأمراض.

٩ ـ استخدام دورة أسبوعية (قدر الإمكان) كل شهر أو ثلاثة اشـهر بالاعتمـاد على فواكه محددة مثل العنب؛ أو التُفاح؛ أو التمر؛ أو الحليب فهذا يساعد على تنقية الدم؛ ويمدك بالنشاط والحيوية وإراحة المعدة عن هضم الأطعمة الدهنية والصـعبة الهضم.

١٠ ـ لا تأكل الفاكهة التي لا تشتهيها.

فوائد التفاح

ينتمي التُفاح إلي الفصيلة الوردية، وأوراقه بسيطة قلبية الشكل، والأزهار وردية ذكية الرائحة؛ والتُفاح من الفواكه الهامة في الوقاية والعلاج، وبالنسبة إلى طعمه فهو على ثلاثة أنواع حلو، ومر، وحامض؛ وتوجد به مواد سكرية؛ وبكتين؛ وفيتامينات (أ)، و(ب)، و(ج) ومعادن.

والثمرة الناضجة تؤكل نية أو مطبوخة؛ وهو يكسب الجسم مناعة ضد كثير من الأمراض؛ كما يفيد في علاج الجهاز الهضمي والإسهال الحاد المزمن؛ ويخفف نقيع التُفاح من آلام الحمى والعطش؛ وينشط الكبد؛ ويساعد في تخليص الجسم من الأحماض والدهون؛ وهو مناسب لمن يشكون من تصلب الشرايين والسمنة والبواسير والإكزيما؛ والأمراض الجلدية؛ كما ويستعمل لعلاج حالات الإسهال المزمن والحاد، وخصوصاً حالات الأطفال في فصل الصيف حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره إلا التفاح.

ولإعداده للطفل تُقشر من ٧ إلي ٩ تُفاحات، وتُنظف من البذور الداخلية ثُم تُبشر ويغذي منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم، وبعد يومين أو ثلاثة، وبعد ظهور التحسن، تُقلل كمية التُفاح ويضاف إليها مغلي الشوفان، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى غذائه المعتاد؛ كما ويستعمل لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء، وذلك بأن تُقطع تُفاحتان أو ثلاث تُفاحات بقشورها، وتُغلي في لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً.

ولعلاج الروماتيزم، وإدرار البول، وعلاج النقرس يغلي ٣٠ جراماً مـن قشر التُفاح في حوالي ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة، و يشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً.

لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة عند الأحداث والمسـنين يؤكل التُفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون؛ والأفضل من ذلك استعمال التفـاح المشوي مع حشو كُل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران.

والتُفاح المشوي يزيل أيضاً الإمساك المستعصي؛ ويلـين الـبطن كمـا يوصي الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد، وزيادة ضغط الدم، والإمسـاك، والإصابة بتضخم الغُدد الليمفاوية (داء الخنازير) وفقر الدم.

تناول تُفاحة في آخر وجبة الطعام (بخاصة العشـاء) يلـين المعـدة، وينظف الأسنان، كما أن حامض الأوكساليك الذي بالتفاح يبيض الأسنان ويحـافظ عليها؛ ويوجد حالياً شراب التُفاح الخالي من الكحول، ويوصف لكثير من الأمراض كفقر الدم، والضعف العام، وتصلب الشرايين، وداء النقـرس، وأمـراض الكبـد، والجهاز البولي، وأمراض الجلد، وروماتيزم الأعصاب؛ كما ويستعمل التفاح لعلاج آلام الأذن، وذلك بأن تُشوى التفاحة وتُوضع لبخة على الأذن المريضة، كما تُفيـد هذه اللبخة في علاج الجروح؛ أو تعمل اللبخة من خليط متساوٍ من عصير التُفـاح وزيت الزيتون ... هذا ويوصي الأطباء كل الأشخاص في جميع الأعمار بتنـاول التُفاح، وبصورة خاصة المصابين بأمراض الكُلـى والمفاصـل والنقـرس؛ كمـا

وأوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشرياني، وحصى المرارة؛ كما يمكن للمصاب بضعف المعدة أكله لكن بشرط تقشيره أو مضغه جيداً.

التفاح في الطب القديم كان له دور كبير في العلاج، فاليونانيون كانوا يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكان غيرهم يعالج به الجروح والقروح، وكانوا يستعملون من مسحوق التفاح ومزجه بحليب الأم علاجاً للرمد والروماتيزم، كما عالجوا بعصير التفاح المطبوخ الصرع.

والتفاح يحمي من سرطان الرئة وغيرها من الأمراض الخبيثة وأمراض القلب؛ وتناول تُفاحة كاملة بين أوقات الطعام تحتوي على ٨١ وحدة حرارية فقط؛ وأكثر من ٣ جرامات من الألياف، كما تحميك ضد أكسدة الكولسترول (أي العملية التي تُسبب إنسداد الشرايين).

كما تحتوي التُفاحة أيضاً على مادة تُدعى (quercetin) وهي التي يعتقد بأنها تحمي من الإصابة بسرطان الرئة؛ وهكذا أشارت مجموعة من العلماء اليابانيين في إحدى دراساتهم توصلهم إلى أن الأشخاص الذين تحتوي أجسادهم على كمية عالية من الـ quercetin يعانون من أمراض القلب بنسبة أقل بكثير من أولئك الذين تحتوي أجسادهم على كمية قليلة من المادة ذاتها.

والتُفاح فاكهة مُرطبة وسهلة للأمعاء ومُفيد للجسم حيث يحتوي ١٠٠ جرام من التُفاح على التالي : ـ

١ ـ ٨٥ % من وزنها ماء.

٢ ـ ١٢ % سكر.

٣ ـ ٤٠ وحدة من فيتامين ب١.

٤ ـ ٩٠ وحدة من فيتامين أ.

٥ ـ ٢٠ وحدة من فيتامين سي.

٦ ـ ٤ جرامات من الألياف.

٧ ـ والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم؛ والكالسيوم؛ والفسفور؛ والحديد.

فوائد التفاح :ـ

١ ـ مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة.

٢ ـ يحتوي على مادة البكتين التي تُساعد على التخلص من الحموضة والغـازات بالعدة.

٣ ـ يهدئ السعال ويسهل إفراز البلغم.

٤ ـ يحد من ارتفاع الكولسترول في الدم.

٥ ـ مفيد للكبد والكليتين والمثانة, ويسهل عملها.

٦ ـ يساعد في استقرار سكر الدم.

٧ ـ يعالج الإمساك والإسهال.

٨ ـ يساعد على تفتيت حصى المرارة؛ وحصى الكلى والحالبين والمثانة كمـذيب للحصيات.

٩ ـ لوقاية تصلب الشرايين, وينصح الأطباء بأكل تُفاحتين في اليوم.

١٠ ـ يدخل في تركيب بعض العقاقير الطبية ويذهب عسر التنفس.

١١ ـ ينشط الأمعاء ويكافح الإمساك المزمن ويكافح الإسهال عند الأطفال.

١٢ ـ نقع التفاح وشربه يخفف آلام الحمى؛ وينشط الكبد؛ ويهدئ السعال.

١٣ ـ يخرج البلغم؛ ويخلص الجسم من الأحماض والدهون.

١٤ ـ يسهل إفراز غُدة اللعاب والأمعاء وينشط القلب.

١٥ ـ ويزيل الشعور بالتعب؛ ويحفظ الأسنان من النخـر؛ ويخفـف آلام التهـاب الأعصاب.

١٦ ـ التُفاح مفيد جداً للنساء فهو يحافظ على بشرتهن؛ ويجدد نشاطهن؛ ولا يسمن أجسامهن.

١٧ ـ التُفاح يقوي الدماغ والقلب والمعدة ويسهل الهضم؛ ويفيد في علاج أمراض المفاصل ويسكن آلامها.

١٨ ـ يدخل في تركيب بعض العقاقير الطبية؛ ويذهب عسر التنفس.

١٩ ـ ينشط الأمعاء ويكافح الإمساك المزمن؛ ويكافح الإسهال عند الأطفال.

٢٠ ـ يفيد في حصى الكلى والحالبين والمثانة كمذيب للحصوات.

٢١ ـ يخفف آلام الحمى؛ وينشط الكبد؛ ويهدئ السعال.

٢٢ ـ يخرج البلغم؛ ويخلص الجسم من الأحماض والدهون.

٢٣ ـ يسهل إفراز غُدة اللعاب؛ والأمعاء؛ وينشط القلب.

٢٤ ـ يزيل الشعور بالتعب؛ ويحفظ الأسنان من التسوس؛ ويخفـف آلام التهـاب الأعصاب.

٢٥ ـ التفاح مفيد جداً للنساء الخائفات على جمالهن فهو يعمل علي ما يلي : ـ

أ ـ يحافظ على بشرتهن.

ب ـ يجدد نشاطهن.

ج ـ لا يسمن أجسامهن.

خل التفاح

والخل مادة سائلة ذات طعم حاد؛ وتُعتبر من التوابل؛ ويعد خل التفاح مـن أحسـن أنواع الخل؛ ويصنع الخل عادةً من التُفاح؛ والعنب؛ والبرتقال؛ والشمندر؛ والبطيخ؛ والتوت؛ وعسل النحل؛ والقمح؛ والشعير؛ والذرة؛ والبطاطس؛ وذلك بعـد تحويـل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تُعرف باسم "خميرة الدياستيز".

الأحاديث النبوية التي ورد ذكر الخل فيها : ـ

روى مسلم في صحيحه عن جابر بن عبد ا رضي ا عنهما أن رسول ا صلى ا عليه وسلم سأل أهله الإدام (أي طلب الطعام), فقالوا : ـ

ـ ما عندنا إلا الخل.

فدعا به, وجعل يأكل ويقول : ـ نعم الإدام الخل.

وكذالك في سنن ابن ماجه؛ عن أم سعيد رضي ا عنها عن النبي صلى ا عليه وسلم قال: نعم الإدام الخل, اللهم بارك في الخل, ولم يفتقر بيت فيه الخل.

تصنيع خل التُفاح : ـ

يمكن تحضير خل التفاح بالطريقة التالية : ـ

١. تُغسل ثمار التفاح جيدا ثم تُجفف.

٢. تُقطع الثمار دون تقشيرها أو نزع بذورها إلى قطع متوسطة متماثلـة الحجـم؛ وتُوضع في إناء (فخاري أو زجاجي) ولا يجوز استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح.

٣. يغطى الإناء بقطعة قماش مسامي (قُطن أو كتان).

٤. يوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعـل البكتيريـا الموجودة في الهواء.

٥. بعد تمام عملية التفاعل يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفـاح ويعـرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع.

٦. يصفى العصير من التفل بقطعة قماش مسامي ويحفظ في زجاجة.

مم يتركب الخل ؟

يتركب الخل من الماء؛ وحامض الخليـك؛ ومـواد صـلبة؛ وطيـارة؛ وعضوية تُعطيه الطعم والرائحة.

الخل الكيميائي : -

الكثير منا يسمع بخل التُفاح، ويقرأ بكتب السنة عن الخل وعـن فوائـده واستخدامه في التداوي، ولكن هناك ثمة أمر يجب ألا نغفله وهو أن مـا نُشـاهده بالأسواق من أصناف الخل سواءاً منه ما يسمى بخل التفاح أو خل العنب فإنما هو مشتق من حامض الخليك الكيمائي وهو ليس كمثل الخل الوارد ذكره فـي السـنة، وخل التُفاح الحمضي مهيج لغشاء المعدة (جدار المعدة) وله أضرار جانبية عديدة

وقد يصيب مستخدميه بتقرح في الأمعاء والمعدة وفم المعدة خصوصاً إن أستخدم غير ممزوج بقدر كافٍ من الماء الذي يذهب حدة تركيزه، كما أن هذا الخل الحمضي الكيميائي لا يستخدم في التداوي من العلل كما هو الحال في الخل الذي ذُكر في كتب السنة، ويعرف عن خل التفاح أنه أفضل أنواع الخل سواء من الناحية الغذائية أو العلاجية، وإن كانت هناك أنواع أخرى كخل العنب لكن لا تُعادل فوائده فوائد خل التفاح. والخل من الأدوية النبوية التي ذكرته السنة الشريفة؛ ومن فوائده العلاجية سنذكر شيئاً من ذلك.

ماذا قال عنه الطب الحديث ؟

لقد وصف في الطب الحديث بأنه منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة. وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان "طب الشعوب" عن خل التفاح خاصة : ـ إذا شُرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن ويفيد ضد القشف والقوباء؛ وتناوله مع البيض يحسن البشرة.

ونصح زبائنه وأصدقاءه أن يتناولوا صباح كُل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة.

وقال أيضاً : أن شُرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح.

إن خل التُفاح له أهمية كُبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة, وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأمراض التي تُهدده؛ وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها, وفي طليعة هذه

العناصر الفسفور, والحديد, والكلـور, والصـوديوم, والكالسـيوم, والمغنيسـيوم, والسلكيون, والفلور؛ وإليك فوائد متعددة لخل التفاح: ـ

الأمراض التي تُعالج بالخل

١ ـ الذبحة الصدرية Angines : - تُصنع غرغرة من ٧٠ جراماً من خل التُفاح وتُخلط بكأس ماء فاتر وتُجري الغرغرة بها عدة مرات؛ ويشرب البـاقي وتُعاد العملية مرتين على الأقل في النهار وإذا كان الحلق حساساً فيوضع من الخل ٥٣ جراماً فقط في كأس الماء. ولأجل الأطفال من سن خمس سنوات يوضـع ٢٠ جرام من الخل في ١٠٠ جرام من الماء؛ ويضاف إليه ٢٠ جـرام مـن العسـل؛ وتُجري الغرغرة عدة مرات ببطء.

الحروق : – لتجنب حدوث فُقاعات الحروق وآثارها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التُفاح, ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية. ولعلاج الحروق يتم طلاء موضـع الحرق بالخل المركز مرتان؛ ولمدة يوم واحد.

القـيء : – يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خـل التفـاح وربع قدح من الماء الساخن، وإذا استمر القيء وتفاقم يشرب صباحاً وقبـل النـوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التُفاح ونصف قدح من الماء؛ ويؤكل بعده قطعـة بسكويت.

لدغ الحشرات : – دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركب من ثلاثة أرباع من خل التفاح وربع من خلاصة مغلي الزعتر؛ وتوضع على مكـان اللـدغ بسرعة تامة كمادة مبللة بالخل؛ وتُبلل عدة مرات بالخل لئلا يفقد مفعوله بالتبخر.

لعلاج وتطهير المسالك البولية: قول الدكتور (س. جارفيس) في سرد فوائد خل التفاح الطبية فيقول إذا جمع إنسان بوله الليلي بعد أن يشرب مـع كـل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء يجد هذا البول في الصـباح اليوم التالي خالياً من كل ترسب رملي مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول ... وفي حالات التهاب حوض الكلى ووجود خلايا قيحية في البول يحـدث عـادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً فـي الحالـة المرضية.

الأرق : - شرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصـف ملعقة صغيرة من الخل مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.

ولمكافحة الأرق : تُؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مـع فنجـان عسل ويمزج الجميع، وتؤخذ منه على هيئة جرعات بواسطة ملعقة صـغيرة عنـد النوم وعند الانتباه من النوم، وتُكرر العملية كُل نصف سـاعة حـال بقـي الأرق مستمراً.

السُعال : – يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين؛ ويمزج جيداً ثُم يؤخـذ علـى ثـلاث

جرعات يومياً، وإذا كان السعال شديداً يؤخذ ملعقة صغيرة كُل ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

الدوالي : – يؤخذ قليلاً من خل التفاح المركز ويدلك به الأوردة الممتدة بالساق، وذلك مرة صباحاً وأخرى مساء ولمدة شهر وعند ذلك سيلاحظ ضمور الأوردة المصابة، كما ينصح أثناء العلاج أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح وتُمزج بكأس من الماء وذلك مرتين في اليوم ولمدة شهر.

لعلاج الثعلبة : - قُم بطلي موضع الإصابة بخل التُفاح المركز ٦ مرات خلال اليوم ولمدة ١٥ يوماً.

لعلاج التهاب المفاصل : – تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التُفاح في كأس ماء عند كُل وجبة طعام ولمدة شهر.

لعلاج الرطوبة؛ وسيلان الدمع اللتان تُصيبان العين : – تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة أسبوعين.

للوقاية من تصلب الشرايين : – تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التُفاح في كأس ماء بصورة دائمة.

للوقاية من التسمم الغذائي : – تُؤخذ ملعقتين صغيرتين في كأس من الماء قبل تناول طعام يشتبه بفساده، وهذا يقي من حالة التسمم بإذن ا .

لعلاج الكُلى والتهاب البول والصديد : – تُؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس من الماء مرتين يومياً ولمدة ١٥ يوم.

لعملية التخسيس وإنقاص الوزن : - يستعمل خل التفاح لإزالة الزائـد من الشحوم بجسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كُل وجبة طعام، ولمدة عام وذلك كافي لإزالة ما يقرب من عشرة كيلو جرامات من الشحوم دون الحاجة إلى إتباع نظام غذائي معين وقتها؛ ولا الإقلال من الطعـام أو الرجيم وغيره.

لعـلاج القوبـاء : – تُؤخذ كمية قليلة من خل التُفاح المركز ويدلك به موضـع الإصابة ويكون ذلك وقت النهوض من النوم، وتُكرر ٤ مرات في النهـار؛ ومـرة قبل النوم؛ ولمدة ٤ أيام.

لعلاج التعرق الليلـي : – يؤخذ قليلاً من خل التُفاح ويدلك به سائر الجسم، ويكون ذلك قبل النوم.

لعلاج الإسهال والقيء : – تؤخذ ملعقتين من خل التُفاح في كأس ماء عند كُل وجبة طعام لمدة ٤ أيام.

لعلاج سوء الهضم : – بعد أكلة ثقيلة مثل اللحوم يشرب كوب ماء سـاخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التُفاح.

لعلاج التهاب الحلق : – تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس مـاء وذلك على شكل غرغرة خلال كُل ساعة ولمدة خمس ثواني، وينصح ببلـع ذلـك كاملاً بعد الغرغرة، وعند ملاحظة أي تحسن اجعل الجرعة كُل ساعتين، ويـداوم على ذلك لمدة يومين فقط.

لتقوية اللثة وتطهير الفم : – تُجرى مضمضة بمزيج من خل التفـاح ٣٥ جرام مع ١٠٠ جرام من الماء ثُم المضمضة.

لمكافحة الجراثيم والبكتيريا : - معلوم أن الجراثيم التي بـداخل جسـم الإنسان تعيش على امتصاص الماء الذي تحتاج إليه خلايا جسم الإنسـان، ولكـن وجود مادة البوتاس الموجودة بخل التفاح لا تدع الجراثيم تمتص الماء مـن خلايـا جسم الإنسان بل تكون الخلايا هي التي تمتص الماء من تلك الجـراثيم؛ وعنـدها تموت تلك الجراثيم، ولهذا ينصح بتزويد خلايا جسـم الإنسـان بمـادة البوتـاس الموجودة بخل التُفاح وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء مرة في اليوم.

لعلاج الشقيقة : - يتم ذلك بواسطة الاستنشاق، وهو وضع مقداراً متساوياً من الخل والماء في وعاء على النار حتى درجة الغليان؛ وعند صـعود البخـار يـتم استنشاقه ٢٠ مرة أو أكثر.

لعلاج القوباء : - يستخدم المر مخلوطاً مع الخل كدهان موضعي.

التمر

ثبت علميا أن المكثرين من التمر الرطب أقل الناس إصابة بالسـرطان؛ كما ثبت أن الرطب يحتوي على مواد مسهلة تُنظف المعدة مما يساعد على الولادة لأنه يسهل حركة الرحم وانقباضه؛ وهو أفضل من الحقنة الشرجية التـي يعطيهـا الأطباء للأم عند الولادة ... كما إنه يعطي طاقة للأم أثناء الولادة حيـث يحتـوي على الجلوكو؛ والفركتوز وهما سريعا الامتصاص ... هذا بالإضافة إلي أنه يحتوي

على هرمون يزيد الطلق وينظمه؛ كما يمنع حدوث المضاعفات أثناء الولادة مثـل النزيف؛ وحمى النفاس.

يحتوي التمر علي العناصر التالية : ـ

يحتوي على فيتامين (أ) الذي يقوي البصر ويحد من نشاط الغُدة الدرقيـة فيضفي الهدوء النفسي وهدوء الأعصاب؛ كما ويزيل المزاج العصبي وبـالأخص لدي الأطفال ... كما يعالج اضطراب المجاري البولية؛ ويؤخذ على الريق ليزيـل السعال؛ وأوجاع الصدر؛ كما إنه طارد للبلغم ومفيد جداً لأوجاع الظهر ...

كما إنه مفيد جداً للصائمين لذا أمرنا رسول ا صلي ا عليه وسلم فـي الإفطار عليه وقت الصيام أو بعده.

فوائد التمر

١ ـ يحتوي التمر على الحديد وسكر الجلكوز الذي يفيد الدماغ؛ وفيه الكثير مـن المواد الغذائية ... وكذلك يحتوي على معادن النحاس؛ والكبريـت؛ والصـوديوم؛ والبوتاسيوم؛ والحديد؛ والكالسيوم؛ والفسفور؛ والمنجنيز؛ والماغنسيوم.

٢ ـ والتمر من أغنى الفواكه بالفسفور المعروف بتنشيطه للفكر؛ وأيضاً أن نسـبة الفسفور العالية في التمر كانت سبباً في خلو بعض البلدان التي يكثر فيها التمر من أمراض السرطان.

٣ ـ كما ويحتوي التمر على هرمون البيتوسين الذي يقـوي عضـلات الـرحم؛ وينضم الانقباضات العضلية أثناء الطلق؛ ويزيده إذا كان الطلق بارداً.

٤ ـ والتمر مقوي للأعصاب والعضلات؛ ويؤخر الشيخوخة؛ وإذا أضـيف إلـى الحليب كان من أحسن الأغذية بخاصة إلى من كان جهازه الهضـمي ضـعيفاً ... ونسبة السكر العالية في التمر تُخزن في الكبد؛ وتُساعد في القضاء علـى السـموم بالجسم ...

٥ ـ وللتمر خاصية نشر السكينة والهدوء في النفس عند تناوله صباحاً مع كـأس من الحليب ... وكذلك فهو ملين للأوعية الدموية؛ ويرطب الأمعاء ويخفضها مـن الضعف والالتهاب؛ كما ويقضي على الدوخة والكسل؛ لذا كان الرسول صـلى ا عليه وسلم يجعل أول إفطاره الرطب.

٦ ـ وأعظم غذاء ودواء لرجال الفضاء هو التمر وهو أكثر من الكافيار صـحياً؛ كما ويعتبر ليف النخيل أفضل منظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية ... ويعتبر تمر المدينة المنورة أكثر من ستين صنفاً؛ وهو أفضل تمر في العـالم؛ وكُل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨ سعراً حراريـاً يقابلهـا ٣١٥ سـعراً حرارياً في كُل مائة جرام من العسل؛ والتمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية ...

العنب

يعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة؛ وقد عرف منذ قديم الزمان حيث تناوله الصينيون والهنود رغبة في القيمة الغذائية العالية لـه، كما وقد ورد ذكره في القرآن الكريم حيث قال تعالى : (فأنبتنا فيها حبـاً وعنبـاً وقضباً) (صدق ا العظيم). ولقد بين الطب الحديث أنه يحتوي على الجلوكـوز

الذي يمتص في المعدة والأمعاء؛ كما إنه يذهب إلى الدم مباشـرة فيعطـي طاقـة للجسم؛ ولذلك يسعف المريض بمحلول الجلوكوز في الوريد؛ كمـا يحتـوي علـى معظم المعادن الهامة للجسم وفيتامين (أ) الذي يمنع العشي الليلي؛ وهو يساعد على الاتزان العصبي والجنسي والعضلي؛ كما يحتوي على أحماض تُعادل الأحمـاض الضارة الناتجة عن المأكولات الأخرى مثل اللحوم والدهنيات.

ويوجد العنب بالألوان مثل الأبـيض (الأخضـر)؛ وكـذلك الأسـود والأحمر؛ ويتميز العنب بأنواعه باحتوائه على نسبة جيدة من المواد السكرية سريعة الامتصاص وسهلة الهضم حيث يتركز سكر الجلوكوز وسكر الفركتوز بشكل كبير ويتميز كذلك العنب بغنائه بالفيتامينات مثل فيتامين ج؛ وكـذلك فيتـامين ب؛ كمـا يحتوي على نسبة جيدة مـن العناصـر المعدنيـة مثـل البوتاسـيوم والكالسـيوم والصوديوم.

فوائد العنب : ـ

يعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة, وهو يحتوي على ما يلي من العناصر : ـ

- ١٥ % مواد سكرية؛ ويمثل الجلوكوز ٧ % من هذه السكريات.
- الفيتامينات مثل فيتامين ج؛ وكذلك فيتامين ب.
- على نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم.
- يحتوي على مواد بروتينية ودهنية؛ وأحماض عضوية مثل حامض الليمون.
- والعنب يؤخر سن اليأس؛ ويخفض الضغط؛ ويعالج الإمساك.

- ويحتوي علي مركب يعرف بريزفيراتول Resveratol وتتميـز هـذه المـادة بتأثيرها الايجابي في الحد من تصلب الشرايين حيث لها تأثير مباشر وملحوظ فـي تقليل نسبة الكولسترول في الدم؛ وخصوصاً الكولسترول السيئ (LDL)؛ مما تُقلل الإصابة من أمراض القلب ... كما يعد هذا المركب مثبطـاً للتحـولات الدماغيـة المصاحبة لمرض الزهايمر.

- ويحتوي العنب الداكن اللون على مركزات أعلى من هذه المواد.

- يساعد على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه؛ وإدرار الصفراء بصورة منتظمة.

- يخفض حمض الفوليك في الدم الذي يترسب في المفاصل والأطراف؛ ويسـبب الألم وهو ما يعرف بداء النقرس.

- تُشير الأبحاث أن البلاد التي يكثر فيها إنتاج العنب تكاد تكـون فيهـا أمـراض السرطان منخفضة؛ بل معدومة لأن العنب يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تُساهم في إخراج المواد المسرطنة "الجذور الحرة" وتطرحها خـارج الجسـم؛ حيث يحتوي العنب على العديد من الفيتامينات؛ والمعادن المضادات للأكسدة مثـل فيتامينات (أ،ج) وبعض العناصر المعدنية؛ كما يحتوي العنب على أليـاف ذائبـة وغير ذائبة.

- إن العنب يساهم في علاج الزهايمر؛ ويقلل الإصابة بالخرف.

- كما إنه يساهم أيضاً في علاج هشاشة العظام.

- وهو مفيد في طرد البلغم وتهدئة حدة السعال؛ وأيضاً الوقايـة مـن آلام اللثـة وتساقط الأسنان.

ـ تشير الأبحاث العلمية أن مرض هشاشة العظام أو ما يعرف كذلك بوهن العظام من الأمراض التي تنتشر بشكل كبير في المجتمعات ولا يخلو مجتمعنا منه إلا أنـه ينتشر بشكل كبير في السيدات حيث تفقد العظام قوتها وصلابتها وقوامها عندما تبدأ في فقد الكالسيوم الذي يعتبر الوحدة الأساسية لبناء العظام والمحافظة عليها. وتتحكم الهرمونات بشكل مباشر في هذه العملية والتي تبدأ بشكل واضح ومباشر عندما تبلغ السيدات سن اليأس أو انقطاع الدورة الشهرية؛ وعادة تبدأ في بداية الخمسينات؛ وقد تبدأ قبلها بقليل عند بعض السيدات وقد تتأخر؛ ولكن تُشير الملاحظات أنها تبدأ في أواخر الأربعينات وبداية الخمسينيات عموماً عندما تتوقـف دورة الحـيض "سـن اليأس" والتي تنتج من انخفاض هرمون الأستروجين فإن العظـام تبـدأ فـي فقـد الكالسيوم بالتدرج؛ وللحد من ذلك فإن زيادة هرمون "الأستروجين" وأقصـد هنـا زيادة تركيزه في الدم سوف تحد من عملية فقد العظام للكالسيوم مما يعيق أو يقـي من الإصابة بوهن العظام؛ ولحسن الحظ فإن العنب يحتوي على معـدن البـورون الهام والمساهم في عملية زيادة هرمون الأستروجين لدى الإناث (السـيدات) عنـد بلوغهن سن اليأس ... وبذلك يعمل هذا الهرمون على الإقلال من التعـرض لهـذا المرض الصامت (هشاشة العظام) في هذه المرحلة السنية حيث كما نعلم أن بداية هذا المرض تكون غير مصاحبة بأي ألم مما يجعل معرفـة انتشـاره أو حدوثـه صعبة. ويعمل هذا الهرمون الهام للسيدات "هرمون الأستروجين" على امتصـاص الكالسيوم والذي يكون في الغذاء عادة ولكن نسبة امتصاصه تنخفض مع تقدم العمر عند الرجال وعند النساء عموماً إلا أن تأثيره عند السيدات أكثر؛ والعمل الذي يقوم به هرمون الأستروجين مهم جداً في عملية الامتصاص ... بل زيـادة امتصـاص

الكالسيوم وكذلك زيادة عملية ترسب وإضافة الكالسيوم إلى العظام أو مهم جداً حيث يساهم بشكل قوي ومباشر في تقوية العظام والحد من هشاشتها وضعفها ... ولذلك فإنه هناك علاقة غير مباشرة لاستهلاك العنب وعملية قوة وسلامة العظام والحد من مشاكل هشاشة العظام.

- لثمار العنب التي تُؤكل مباشرة؛ ولعصير العنب العديد من الفوائد الصحية حيث من أهمها أنه يساهم في خفض الضغط المرتفع حيث إنه يعتبر مدراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

- يحد استهلاك العنب من الإصابة بالإمساك كما إنـه يسـهل الـبطن؛ ويفضـل استخدامه كمسهل للأطفال يتناول عصير العنب للكبار وللصغار وهو ناجح بشـكل جيد للأطفال حيث يعتبر عصير العنب علاجاً ناجحاً في حالات الإمساك حيث يقوم العنب بعملية تنظيف البطن وتسهيل حركة الأمعاء.

- يخفض الحموضة وخصوصا الحموضة التي تنتج من عملية عدم سهولة الهضم أو عسر الهضم حيث يحتوي العنب على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تُعادل الحموضة حيث يعادل أو يشابه الحليب؛ وهو أسهل من الحليب في الهضم.

- للعنب قيمة علاجية عالية وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو ضعف بالكُلى حيث يحتوي العنب على نسبة جيدة من الماء والأملاح المعدنية.

- يساهم العنب بشكل جيد في عملية تصفية الدم وتنقيته من السموم.

- يساعد العنب الرياضيين وغيرهم بنسبة جيدة من الطاقة وخصوصـاً بعـد أداء التمارين؛ كما أن العنب يؤكل ناضجاً؛ أو عصيراً؛ أو يجفف كما في الزبيب حيـث تُعتبر جميع طُرق استهلاكه مفيدة وغنية وعالية القيمة الغذائية.

- العنب يحمي من أمراض القلب والسرطان.

- يحتوي قشر العنب على مادة الرزفيراترول (resveratrol) الذي يخفض مـن كمية الكولسترول ويحسن عملية سيلان الدم.

- يحتوي العنب الأحمر (ليس العنب الأخضر) على كمية عالية من مواد غذائية مانعة للتأكسد.

- توصل عدد من الباحثين البريطانيين إلى طريقة يمكن أن يساعد بهـا عنصـر طبيعي مضاد للفطريات (يوجد هذا العنصر في العنب ومحاصيل أخـرى)، فـي الوقاية من السرطان.

وأوضح الباحثون أن مادة الريسفيراترول الموجودة في العنب تتحول في الجسم إلى عنصر مضاد للسرطان قادر على استهداف وتدمير الخلايا السـرطانية؛ وقال المشرف على البحث إن الريسفيراترول عنصر دفاعي مضاد للفطريات فـي العنب ومحاصيل أخرى ... كما ويوجد بنسب أعلى في النباتات التـي لـم تُعـالج بمبيدات فطرية صناعية، وأضاف أن التعلم من الطبيعة بهذا الشكل سيساعدنا فـي عملنا الذي يهدف إلى تركيب عقاقير تعمل انتقائياً في الورم ... ويمكـن أن تُمثـل أساساً لعلاج مضاد للسرطان.

وأكدت الدراسة على أن الريسفيراترول يحلله الإنزيم المعروف باسم سي واي بي١ بي١ الذي يوجد في خلايا أنواع مختلفة من الأورام، وتؤدي هذه العملية إلى تحويل الريسفيراترول إلى مادة البيسيتانول وهي مادة قريبة من الأسـتروجين النباتي المعروف عنه قُدراته المضادة للسرطان.

وكان العلماء يعتقدون قبل ذلك أن إنزيم سي واي بي١ بي١ أحد مسببات السرطان لأنه لا يوجد إلا في خلايا الأورام دون الأنسجة السـليمة، والآن بـاتوا يعتقدون أن الإنزيم يوجد في خلايا الأورام لمكافحتها، لذا فإن الفريق يواصل أبحاثه عن كيفية مساعدته في عمله.

وأوضح قائد فريق البحث قائلاً : ـ

ـ كُنا نشك في أن هذه المادة الطبيعية مفيدة للصحة ... وأن لها خصائص مضادة للسرطان، إلا أن هذا البحث أوضح كيفية الوقاية من الأورام بإنتاج هذه العناصـر المضادة للسرطان داخل الخلايا السرطانية ذاتها ...

فوائد الزبيب

لكل المهتمين والخائفين من هشاشة العظام تم إيجاد الحل وهو بكل بساطة الزبيب؛ فلقد اكتشف العلماء فائدة الزبيب في معالجة مرض هشاشة العظام الـذي يصيب السيدات أكثر من الرجال.

والآن ما عليك إلا أن تتناول الزبيب وتدخله في أنواع كثيرة من طعامك للوقاية والمعالجة من هشاشة النظام.

وفى كندا اهتموا بالزبيب دائماً؛ حتى أنهم شجعوا أطفالهم على أكله؛ ذلك لأنه يحتوي علي نسبة كبيرة من الحديد ... وبالطبع يقضي هذا الحديد علي مرض فقر الدم المنتشر بكثرة بين الأطفال.

فوائد الخوخ

يحتوي الخوخ على المواد التالية : ـ

١ ـ ٨٥ % من وزنه ماء.

٢ ـ ٥ جرام سكر.

٣ ـ ١ جرام نشويات.

٤ ـ نصف ملي جرام حديد؛ ونصف جرام بروتين ودهون.

٥ ـ فسفور, وكبريت, ونسبة عالية من الفيتامينات.

فوائده : ـ

١ ـ آكلو الخوخ يدركون فوائده في تخفيف الإمساك لأنه يتضمن كمية عالية من الألياف.

٢ ـ يحمي أيضاً من أمراض القلب؛ ويخفف كمية الكولسترول.

٣ ـ يساعد على تنشيط المعدة؛ ويساعد على الهضم.

٤ ـ يساعد على إزالة حصى المثانة والبول الدموي.

٥ ـ كشفت دراسة أمريكية أن تناول ١٠ إلى ١٢ حبة من الخوخ كُل يوم قد يمنع عملية ترقق العظام المسبب من الانخفاض في كمية الإستروجين.

٦ ـ يحتوي الخوخ على مادة البورون التي تُساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم للمحافظة على عظام قوية.

فوائد الفراولة

الفراولة من الفواكه الجميلة؛ وذات مذاق لذيذ؛ كما وتُستعمل الفراولة كثيراً في نواحي جماليه منها ما يلي : ـ

١ ـ تُستخدم الفراولة في إزالة التجاعيد وجمال البشرة للنساء؛ فإذا عصرت المرأة بعض حبات الفراولة وعملت علي دهن وجهها به صباحاً ومساء؛ وعملت علي غسل وجهها بماء البقدونس فإن وجهها سيصبح مشرق وجذاب.

٢ ـ تُساعد الفراولة في تنظيف صفرة الأسنان؛ وإزالتها.

٣ ـ تُستعمل الفراولة أيضاً كنوع من الفواكه ويدخل استخدامها في المشروبات؛ والماكياج؛ والمرطبات؛ وكملمع للشفاه؛ ومساحيق البشرة؛ وكثير من الحلويات.

٤ ـ تحتوي الفراولة والمشمش علي فيتامينات مختلفة ومهمـة؛ ولها تأثير كبير علي البشرة وبخاصة بشرة الوجه؛ كما وتُضيف إليها مسحة جمالية طبيعية من دون مضاعفات وآثار جانبية للمواد الكيماوية؛ كما إنها تعمل علي مقاومة التجاعيد.

فوائد البُرتقال

الطاقة المحركة للجسد تأتي من السكر؛ والطعام يوفر هذا السكر إما بطريقة مباشرة عبر الفاكهة؛ أو بطريقة غير مباشرة عبر طعام آخر يحوله الجسد إلى سكر بعمليات عدة معقدة ومتعبة عند الحاجة إليه؛ والفاكهة طعام غني بالسكر البسيط؛ وبالمعادن القلوية؛ والفيتامينات؛ وبالأحماض العضوية والأمينية بأبسط أشكالها، لذا فهي تدخل الخلايا من دون أن تُتعب الجسد؛ ومن دون أن تستهلك من طاقته؛ ويقول الدكتور دنسمور : ـ

ـ إن الفاكهة تُعطينا أكبر كمية غذاء بأقل مصروف وجهد جسدي.

ويقول هربرت سبنسر : ـ إن ما يتوفر من طاقة خلال عملية هضم الفاكهة يذهب للبناء ولعمليات الجسد الضرورية الأخرى. فعندما يزعمون أن الإنسان العادي يحتاج إلى ٢٥٠٠ وحدة حرارية يومياً فإنهم لا يعترفون بأن ٣٥ % منها تذهب هدراً على الهضم، وعلى إصلاح ما أفسده هذا الأكل، وعلى إخراج السموم التي يولدها. وكذلك لا يعلمونك أن ١٧٠٠ وحدة متوفرة في بعض أصناف الفاكهة؛ لأن ٩٠ % منها يغذي الجسد ويعطيه كُل ما يحتاجه للبناء خصوصاً إذا أضفنا القليل من المكسرات النيئة والخضار الطازج.

ويقول الخبراء : ـ إن المساحة الزراعية اللازمة لإنتاج ١٥ كيلو جراماً من القمح؛ أو أربعين كيلو بطاطس تكفي لإنتاج مائة وخمسين كيلو من البرتقال. هذا عدا عن سهولة زراعته والاعتناء به وجنيه.

والبرتقال فاكهة غنية بالماء المقطر؛ والسكر؛ وفيتـامين C؛ والأمـلاح القلوية التي تُحافظ على شباب الخلايا. وهو أيضاً مانع للأكسدة لاحتوائه على مادة BIOFLAVONOID البيوفلافونيد التي تُطهر الجسم من "الشوارد الحرة" ولـذا ينصح بإطعامه للمرضى. وهو غني أيضاً بالألياف الطبيعية؛ ولـه مـذاق شـهي بأشكاله المتعددة من سكري إلى نصف سكري وحامضي، لترضي كل الأذواق.

والبرتقال يحوي أيضاً مواد قلوية تنفع حتى في حالة تقرح المعـدة، لأن حامضها يتحول إلى سكر قلوي عند الهضم. وشرابه لذيذ جداً؛ ومنعش إذا تم تناوله فور عصره ويتمهل، ولكن بشرط عدم عصر القشرة التي تحتـوي سـموماً لقتـل الحشرات المؤذية للثمرة.

ويحتوي البرتقال على ٨٠ % من وزنه ماء؛ و حـوالي ٢ % دهـون؛ وحوالي ١٠ % ألياف؛ و ٥ % مواد معدنية وأحماض؛ وحـوالي ٣ % سـكريات وفيتامينات؛ كما ويوجد في البرتقال أملاح معدنية مثـل الكبريـت؛ والفوسـفور؛ والكالسيوم؛ ونُحاس؛ وفيتامين سي؛ وفيتامين بي١ وبي ٢.

كما ويساعد البرتقال على تثبيت الكالسيوم فـي العظـام؛ وهـو مقـاوم لأمراض البرد؛ ويساعد على حماية الأسنان من التسوس؛ كما لا ينصـح بشُـرب عصير البرتقال للمصابين بقرحة المعدة والإثني عشر.

وإذا كُـنـت مدخناً ينصح أستاذ علم الكيمياء الدكتور لينس بولنج بـأن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن يتناول المدخن برتقالة عندما يحس برغبة ملحة في التدخين.

وفي أحدى جامعات بريطانيا أجريت تجربة لدراسة فاعلية البرتقال فـي الإقلاع عن التدخين حيث استمر مجموعة من المدخنين على تناول البرتقال لمدة ٣ أسابيع، ووجد بعد انقضاء هذه المدة أن ٢٠ % من المدخنين قد استطاعوا بالفعـل الإقلاع عن التدخين؛ وأن باقي أفراد المجموعة استطاع أغلبهم أن يخفض من كمية السجائر اليومية عما اعتاد على تناوله بنسبه وصلت في المتوسط إلى ٧٩ %.

وتناول عصير الموالح بصفة عامة وبخاصة البرتقال له مفعول مقاوم للرغبة فـي التدخين لسبب غير واضح تماماً.

وللبرتقال فوائد عديدة؛ ومنها ما يلي : ـ

١ ـ البرتقال فاتح للشهية؛ ومنشط للدورة الدموية؛ ويعتبر فاكهـة حمضـية ذات فوائد صحية عالية حيث يعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مسـتواه الصـحي ومقاومة الأمراض.

٢ ـ يعتبر البرتقال من الأغذية "القلوية" حيث تخلق بعد عملية تمثيلها "أيضاً" مادة قلوية في الأنسجة؛ كما إن للبرتقال فوائد منشطة للدورة الدموية.

٣ ـ يعمل البرتقال كذلك على زيادة امتصاص الحديد مما يؤدي إلى رفـع معـدل مستوى الحديد في الدم مما يساعد في النشاط والحيوية.

٤ ـ كما إن للبرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا.

٥ ـ البرتقال مفيد للصدر والسعال؛ وهو في نفس الوقت محفز للشهية؛ ومنعش؛ ومشروب لجميع الأوقات.

٦ ـ كذلك لعصير البرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي؛ حيث يعالج سوء الهضم؛ وينشط الجهاز الهضمي؛ ويساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العصارات الهضمية.

٧ ـ البرتقال يفيد ويقوي العظام حيث يساهم في عملية بناء العظام لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم.

٨ ـ يحتوي ألبرتقال على الألياف التي لها دور جيد في الحد من الإمساك.

٩ ـ عصير البرتقال يعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

١٠ ـ أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار البرتقال تُعالج ١٢ مرضاً؛ وتقوي جهاز المناعة في الإنسان؛ ولها نشاطات بيولوجية عديدة. وقالت الدراسة أن ثمار وأوراق البرتقال غنية بمادة البكتين التي تُخفض نسبة الكولسترول في الدم؛ وأيضاً مادة النيوفلاتونيدز التي تمنع تجلط الدم على جدران الأوعية الدموية؛ وتُساعد على ضخ الدم بسهولة؛ وتُقلل حدوث الإصابة بأمراض القلب، وأكدت د. سهام نجم رئيسة قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحث الطبي بالقاهرة في دراستها أن الأبحاث التي أجريت على حيوانات التجارب أثبتت أن عصير البرتقال يخفض ضغط الدم؛

ويقلل من حركة عضلات الأمعاء والرحم ويمكن استعماله في حالات ارتفاع ضغط الدم والمغص والإسهال؛ كما إنه يعطي تأثيرا يشابه هرمون البروجسترون على الأغشية المخاطية للرحم، ونصحت الدكتورة سهام نجم بالإكثار من تناول البرتقال في حالات الحمل؛ والحالات التي يكون فيها الرحم متقلصاً كما إن لها تأثيراً قوياً ضد البكتريا والميكروبات التي تُهاجم الإنسان.

١١ ـ اكتشف بعض العلماء الأوروبيين فائدة جديدة للبرتقال تتمثل في رائحته التي تُساعد على تهدئة أعصاب المرضى قبل بدأ الكشف عليهم؛ أو خلال عملية الكشف نفسها، فقد تم أخيراً أجراء بعض الدراسات والفحوصات على المرضى الذين يشعرون بالقلق قبل دخولهم إلى طبيب الأسنان خوفاً من خلع الضرس والآلام التي تعقب ذلك، ووجد أن النساء أكثر تأثراً برائحة البرتقال من الرجال، وفي إحدى العيادات الخاصة فوجئ المرضى الجالسون في غُرفة الانتظار برائحة البرتقال تملأ المكان؛ وبعد إجراء عملية الكشف تم توجيه سؤال للمرضى حول تأثير ذلك عليهم أثناء عملية الكشف، وجاءت النتيجة بأن أكثر الناس أعربوا عن شعورهم براحة نفسية وهدوء أعصاب قبل الدخول إلى الطبيب وبخاصة النساء، وربما كان ذلك عائداً إلى أن المرأة تفوق الرجل إلى حد ما فيما يختص بالمشاعر والأحاسيس على حسب ما ورد في تلك الدراسة، وقد قام هؤلاء العلماء وهم من أصل نمساوي بنشر تلك الدراسة ونتائجها في إحدى الصحف الألمانية؛ وبعد نشرها بفترة بسيطة لوحظ أن رائحة البرتقال بدأت تنتشر في العديد من العيادات الخاصة بأطباء الأسنان.

١٢ ـ إذا كنت تُحب البرتقال فأنت صاحب شخصية ينتابها الحرج كثيـراً لفـرط حساسيتها؛ ولكن سرعة بديهتها تجعلها تتخلص بسرعة من هذا الحرج والهـروب منه؛ وتمتاز بالصبر أحياناً وتتمتع بالاستقلال؛ وأحياناً تنقـاد لمـن يتقـرب إليهـا ويسيطر على عواطفها.

أما إذا كُنت لا تُحب البرتقال بالرغم من فوائده التي تُميزه والتي يحـاول الجميع إقناعك بها إلا أنك لا تتأثر بسهولة بما يقوله الآخرون لأنك شخصية مستقلة يقودها عقلها ولا تهمها المظاهر؛ واثقة من نفسها ومن مبادئها حتى لو كانت ضـد راحتها واستقرارها.

١٣ ـ عصير البرتقال مفيد وبخاصة لمن لديهم ضغط الدم أو ممن يعـانون مـن البدانة؛ فلقد توصلت دراسة إلى أن شُرب نصف كوب من البرتقـال كُـل صـباح يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية، فضلاً عن دوره المعروف في المحافظـة على صحة وسلامة القلب؛ وتقليل ضغط الدم وكونـه مصـدراً مثاليـاً للكالسـيوم والفوليت والبوتاسيوم, وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلنـدا إلـى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تُخلص الجسم من السـموم والجزيئـات الضـارة المؤذيـة للخلايا. وأظهرت الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة « ستروك » الأمريكية أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يزيد خطر الإصـابة بالسكتة الدماغية؛ وبخاصة بين الرجال المصابين بارتفاع ضـغط الـدم أو ممـن

يعانون من البدانة؛ ووجد العلماء في دراستهم التي شملت ألفين و ٤١٩ رجـلاً أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الـذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي)؛ وكان علماء أمريكيـون قـد اكتشـفوا أن شُرب كوبين من عصير البرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يساعد على خفض ضـغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ملليمترات زئبق.

١٤ ـ يعتبر البرتقال من الأغذية المثيرة لشهية الطعام؛ وهو كذلك منشط للـدورة الدموية؛ وكذلك يعتبر علاجاً فعالاً في حالة سوء الهضم المزمن حيث ينشط جهاز الهضم؛ ويثير تنظيم العصارات الهضمية.

١٥ ـ ويعمل البرتقال على تثبيت الكالسيوم في العظام مما يساعد في الحـد مـن حدوث مرض وهن وهشاشة العظام. كما يفيد في الحد من الإمساك؛ وبخاصـة إذا تناول برتقالة قبل النوم. والبرتقال فاتح للشهية؛ ومنشط للدورة الدموية.

١٦ ـ كما وتُعتبر فاكهة "البرتقال" من الحمضيات ذات الفوائد الصحية العالية حيث تعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مستواه الصحي ومقاومة الأمـراض؛ حيـث تُعتبر من الأغذية "القلوية" حيث تخلق بعد عملية تمثيلها "أيضاً" مـادة قلويـة فـي الأنسجة؛ كما إن للبرتقال فوائد منشطة للدورة الدموية؛ وتعمل كذلك علـى زيـادة امتصاص الحديد مما يؤدي إلى رفع معدل مستوى الحديد في الدم مما يساعد فـي النشاط والحيوية؛ كما إن للبرتقال فوائد جيدة كعـلاج فعـال فـي حالـة الرشـح والأنفلونزا.

١٧ ـ البرتقال مفيد للصدر والسعال وهو في نفس الوقت محفز للشـهية ومـنعش ومشروب لجميع الأوقات، وكذلك لعصير البرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي حيث يعالج سوء الهضم؛ وينشط الجهاز الهضمي؛ ويسـاعد فـي رفـع مستوى تدفق وزيادة العصارات الهضمية. كما إن عصير البرتقال يعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

١٨ ـ عصير البرتقال مفيد, وبخاصة لمن لديهم ضغط الدم؛ أو ممن يعانون مـن البدانة؛ ولقد توصلت دراسة إلى أن شُرب نصف كوب من البرتقال كُـل صـباح يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية فضلاً عن دوره المعروف فـي المحافظـة على صحة وسلامة القلب؛ وتقليل ضغط الدم وكونـه مصـدراً مثاليـاً للكالسـيوم والفوليت والبوتاسيوم, وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلنـدا إلـى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى أنه غني بفيتامين (سي) الذي يعتبـر مـن أقوى مضادات الأكسدة التي تُخلص الجسم من السموم؛ والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا.

فوائد الموز

الموز أو "الطلح" كلمة مستعربة من اللغة الهندية "موزى" وهـي "فاكهـة الحكماء" كما سميت في الهند حيث إن الفلاسفة كانوا يستظلون تحت هـذه النبتـة، وورد ذكر الموز في القرآن الكريم في سورة الواقعة حيث قال ا تعالى (وطلـح منضود) فالطلح هنا معناه الموز؛ وقد اختلف العلماء في التفسير.

وتُعتبر نبتة الموز من أطول النباتات على وجـه الأرض بـدون جـذع خشبي حيث يتراوح ارتفاعها حوالي ٣٠ قدماً، وتُثمر شجرة الموز مرة واحدة فقط ومن ثم يتم قصها للسماح للفسيلة الصغيرة بأخذ الدور الجديد للنبتة؛ وأفضل الموز الذي يقطف وهو أخضر ويترك للنُضج بعيداً عن النبتة حيث إذا تُرك عليها تنفـتح الثمرة وتُصبح قُطنية من الداخل ولا طعم فيها.

ويعود تاريخ الموز إلى الهند؛ وقد اختلف في مرجعه فقال الـبعض إنـه ماليزي وقد عرف الموز قبل ميلاد المسيح عليه السلام بحوالي ١١٠٠ سنة بينمـا عرفه العالم الجديد عام ١٥١٦م حيث غُرست أول نبتة له في الكـاريبي آنـذاك؛ وعرض الموز لأول مرة في ولاية فيلاديلفيا في معرض سـينتينيال عـام ١٨٧٦م وكما ذكرت سابقاً فإن كلمة "موز" أصلاً معربة من الكلمة الهندية "موزى" وباللغـة العربية الفُصحى يسمى الموز بـ "الطلح" وهناك أسماء عديدة للمـوز مثـل بنّـا Banna وغانا Ghana وفُنانا Funana إلى أن أطلق عليه الإفريقيون اسمه الحالي Banana؛ وقدرت منظمة الـ FAO إنتاج الموز عامي ١٩٩٦م إلي ١٩٩٧م بـ ٥٧ مليون طن.

والموز فاكهة لذيذة يحبها الجميع؛ ولقد عرف الإنسان مزايـا وخـواص الموز الغذائية والطبية منذ أقدم العصور فقد ورد في كتاب أسيوي قديم يعـود بـه العهد لعام ٣٠٣ قبل الميلاد حديث طويل يشيد بالموز ويذكر فوائده الكثيرة؛ ومنـذ عام ٦٩ قبل الميلاد أعتبر الموز طعام الفلاسفة والمفكرين؛ وذلك لأن حكماء الهند وفلاسفتها كانوا يلجأون إلى شجرة الموز؛ ويستظلون بظلها ويأكلون مـن ثمارهـا

التي كانت تُساعدهم على الصبر والتأمل؛ وقد كان نابليون بونابرت يفضل المـوز على أي طعام آخر ...

إن الموز يحتوي على العناصر التالية : ـ

١ ـ ٧٠ % من وزنه ماء.

٢ ـ ٢٥ % من وزنه نشاء.

٣ ـ أملاح معدنية (حديد؛ وكالسيوم؛ وبوتاسيوم).

٤ ـ فيتامين سي؛ وفيتامين ب ٢.

وللموز فوائد عديدة منها ما يلي : ـ

١ ـ ماء، كربوهيدرات، فسفور، بوتاسيوم، بروتين، حديد، فيتـامين (أ)، فيتـامين (ب٦)، وحامض الاسكوربيك.

٢ ـ ذُكر في قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات "لأحمد قُدامة" عن الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال؛ وقروح الكليتين؛ والمثانة؛ ويدر البول؛ ويزيد في ماء الرجل وينشط الفحولة ويلين البطن ويسمن كثيراً؛ والإكثـار منه يضر المعدة؛ ويثقل ويزيد في الصفراء؛ والبلغم؛ ودفع ضرره يكون بالسـكر والعسل والزنجبيل؛ وإذا طُبخ في دهن اللوز أصلح الصدر سريعاً؛ وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطُلي به الرأس الأقرع يفيد كثيراً؛ وطبخه مع بذر البطيخ ودهن الوجه به يجلو الكلف وينعم البشرة ويحسن اللون؛ وان وضع ورقة علـى الأورام حللها. "انتهى كلامه".

٣ ـ ويعتبر الموز من أفضل مصادر الطاقة الطبيعية للإنسان فهـو خـالي مـن الصوديوم ولذلك يقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم، وهـو خـالي مـن الـدهن

والكولسترول؛ ويحتوي الموز على كربوهيدرات سهلة الهضـم مقارنـة بالفواكـه الأخرى.

٤ ـ ساعدت الأبحاث في الطب الحديث على التوعية والتعريف بأن الموز قد يحد من الوفاة الناتجة عن أمراض القلب لبعض الحالات؛ وهـذا لا يعنـي أن الغـذاء المتوازن والرياضة لا يساعدان على خفض مخاطر العوامل المسـاعدة لأمـراض القلب.

٥ ـ والموز ليس مجرد فاكهة لذيذة يحبها الكبار والصغار فقط، ولا تنحصر قيمته في المساعدة على الشعور بالشبع والامتلاء فقط، بل يحتوي على قيمـة غذائيـة لا يستهان بها بالإضافة إلى احتوائه على قيمة دوائية وقائية أيضاً فقد أكد أخصـائيو التغذية أن كُل مائة جرام من الموز الناضج تُعطي الجسم مائة سعر حراري، كمـا أن الموز غني بالألياف وفيتامينات A,B,C بالإضافة إلى الأملاح المعدنية كالحديد والزنك والفسفور والمنجنيز والصوديوم، كما يحتوي على الماء والنشا وسكر العنب وسكر القصب مما يجعله مصدراً حيوياً للعناصر التي يحتاجها الجسم البشري.

٦ ـ أظهرت دراسة سويدية حديثة أن الموز الناضج أو المطهو يحتوي على مواد تُزيد من مقاومة الخلايا التي تُبطن المعدة للقُرحة؛ وقد تمنع حدوثها وتُساعد علـى الشفاء منها في حالة الإصابة بها.

٧ ـ وهناك دراسة نشرتها مجلة (الأفكار الصحية) الأمريكية أن أخصائيو التغذية أكدوا أن الموز الغني بعنصر البوتاسيوم يساعد في الحفاظ على سلامة العضـلات والعظام ويؤدي إلى تقليل ضغط الدم الشرياني، وبالتالي يخفض إلى حد كبير مـن احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية.

٨ ـ ودراسات أخرى أشارت إلى أن للموز أثراً إيجابياً على عملية الهضـم فـي الأمعاء خلافاً للاعتقاد الشائع بأن الموز يسبب الإصابة بالإمساك أو الإنتفاخـات، وأن أثر الموز على عملية الهضم يزداد كُلما كان الموز ناضجاً.

٩ ـ عندما طرح هرمون [الميلاتونين] كدواء يحافظ علـى الشـباب ومضـاد للشيخوخة وإطالة العمر الافتراضي، أثار ضجة لا مثيل لها في الأوساط الصـحية والطبية. وقد كشفت دراسات علمية أن ثمار الموز هي الفاكهة الوحيدة التي يمكـن الاعتماد عليها كبديل لهذا الدواء، حيث تتميز ثمار الموز بغناها بهذا الهرمون؛ وقد نقلت الصحف عن الباحث المصري بجامعة المنصورة الدكتور محمـود درويـش حديثه حيث قال : ـ

ـ إن ثمار الموز ليست غنية فقط بالميلاتونين الذي يعد ترياق الصحة والشباب بل إن ثمار الموز الناضجة تُعد مصدراً غنياً بالمغذيات والسكريات السهلة الامتصاص ولذلك فهذه الثمار مولدة للطاقة؛ وباعثة للحيوية؛ كما ويمكن الاعتماد عليهـا فـي النُظم الغذائية الهادفة للحيوية ورشاقة الجسم.

ونقلت شبكة اليوم الإلكترونية عنه تأكيده أن مؤُهلات الموز تسـمح لـه بذلك نظراً لاحتوائه على فيتامين [B2]؛ كما أنه ضروري لانطـلاق الطاقـة فـي خلايا الجسم من الدهون والكربوهيدرات والبروتين، كما إنـه ضـروري أيضـاً لامتصاص الحديد وبناء الهيموجلوبين الدموي.

إضافة إلى ذلك فإن لفيتامين [B2] فوائد صحية للجلد والبصر، ويـذكر الأطباء أن ثمار الموز سماها القُدماء [طعام الفلاسفة] لأنه كان غذاء أساسياً عنـد

علماء الهند وفلاسفتها القدامى مؤكداً أن نشاء الموز لا نظير لـه فـي الفواكـه أو النشويات؛ إذ ينفرد نشاء ثمار الموز بأنه لا يتم تخزينه في الجسم فتناول الكثير منه لا يؤدي إلى أي زيادة في الوزن، ومن هذا المنطلق ظهرت الوصفات الغذائية التي تضمن الموز كعنصر أساسي لأي نظام غذائي لثبات وزن الجسم والحفـاظ علـى الرشاقة وصفاء الذهن، وأشار إلى أن هذه الميزة التي تتمتع بها ثمار الموز لا مثيل لها في أي غذاء سوى البطاطا ... وقال إن الفرق الوحيد أن الموز فاكهة والبطاطا تنتسب إلى الخضراوات فضلا عن أنها درنات من جذور النبات، ويرصد الـدكتور محمود درويش فوائد طبية أخرى للموز في أن ثمرته هي الثمرة الوحيدة التي تُؤكل نيئة لمرضى قُرحة المعدة.

١٠ ـ كما إنها تُساعد على خفض ضغط الدم المرتفع؛ وتُؤهل ثمار المـوز لهـذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من البوتاسيوم مصاحباً لها كمية قليلة مـن الصوديوم، كما أن الموز مضاد للحموضة ويرجع ذلك لاحتواء الثمار على نسـبة عالية من الأملاح القلوية التي تعادل حموضة المعدة؛ علاوة على أن تناول ثمـار الموز مهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي معين ... ويؤكد أن التركيب البيوكيميائي لثمار الموز يتضمن ٢٤ % منه كربوهيدرات و٢ % بروتين؛ و٤ % دهون؛ و٥ % ألياف؛ و٥٧ % ماء، أما الفيتامينات فيحتوي الموز على ٤٣٠ وحدة دولية من فيتامين [A] و ٠,٩ ملليجرام من فيتامين [B1]؛ و ٠,٦ ملليجرام من فيتـامين [B2]؛ و١٠ ملليجرامـات مـن فيتامين [C] إلى جانب ٤٢٠ ملليجراماً بوتاسيوم؛ و٨ ملليجرامات كالسـيوم؛ و٣١

ملليجرام منجنيز؛ و ٤٦ ملليجرام ماغنسيوم؛ و٢٨ ملليجراماً فسفور؛ وهذا بخلاف عدد من الأحماض المهمة للجسم.

١١ ـ والموز مضاد للشيخوخة؛ كما يعمل علي تزويد الجسم بالطاقة.

١٢ ـ يزود الجسم بفيتامينات [A] و[B].

١٣ ـ كما يعتبر الموز من النباتات الغنية بالأملاح المعدنية.

١٤ ـ يساعد الموز على خفض ضغط الدم.

١٥ ـ ويساعد الموز أيضاً على نمو الدماغ.

١٦ ـ كما إن الموز يساعد على مكافحة القرحة الهضمية.

١٧ ـ ويؤكد الدكتور محمود درويش فوائد طبية أخرى للموز في أن ثمرته هـي الثمرة الوحيدة التي تؤكل نية لمرضى قُرحة المعدة, كما أنها تُساعد علـى خفـض ضغط الدم المرتفع؛ ويؤهل ثمار الموز لهذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من البوتاسيوم مصاحباً لها كمية قليلة مـن الصـوديوم, كمـا أن المـوز مضـاد للحموضة؛ ويرجع ذلك لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح الكلويـة التـي تُعادل حموضة المعدة علاوة على أن تناول ثمار الموز مهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات؛ وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي معين.

١٨ ـ الموز فاكهة مغذية تحتوي على نسب من السكر والبروتين والدهون إضافتاً على احتوائها على تسعة فيتامينات هي فيتـامين (ج)، و (أ)، و (ب١)، و (ب٢)، و(ب٦)، و (هـ)، و (د)، كما يحتوي على عدد كبير من الأملاح المعدنية الهامـة والضرورية لجسم الإنسان. ولذلك فإن الموز يقوي الدم؛ والعضلات؛ والأنسـجة؛

ويرمم الخلايا؛ ويجددها؛ ويعد من الأغذية المضادة للتعب الجسـدي؛ والإرهـاق الذهني؛ ويقوي الذاكرة.

١٩ ـ للموز فوائد طبية عديدة عرفها الإنسان منذ زمن بعيد فالمواظبة على تناوله في الصباح يمنع حدوث القرحة المعوية. وكان الصينيون القدماء يستعملون خُلاصة جذور الموز لمعالجة الصداع والحصبة. وتُظهر الأبحاث الحديثة فعالية الموز فـي معالجة الإسهال الشديد بفضل احتوائه على البكتين.

٢٠ ـ أن تناول الموز بشكل منتظم يمنع الإصابة بالجلطـات الدماغيـة؛ وأكـدت الدراسات نجاح الموز في منع الإصابة بالجلطات الدماغية إلى احتوائه على معدني الكالسيوم والبوتاسيوم المنشطين للدماغ والمانعين لارتفاع الضغط الدموي واللـذين يحتاج الجسم إلى ٢,٤ جرامات يومياً من كُلٍ منهما لسد حاجاته وإتمام التفـاعلات الكيماوية لبقائه بصحة جيدة.

٢٢ـ الموز غني بالألياف التي تحمي الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية.

٢٣ ـ يحمي الجسم من فقر الدم.

٢٤ ـ قشر الموز يحتوي على مادة اليسراتونين وهي مادة تُعتبـر مـن مكونـات الدماغ؛ كما وتُساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالارتياح.

٢٥ ـ استطاع العلماء في جامعة كورنيل في نيويورك إنتاج نوع جديد من المـوز مهندس وراثياً، وهذا الموز يحتوي على مواد خاصـة لمكافحـة مجموعـة مـن الأمراض السارية مثل التهاب الكبد الوبائي بالفيروس "بي" وقد استطاع البـاحثون إثبات نجاح الموز الجديد من خلال التجارب المخبرية.

الافوكادو

مصدر غني بالمواد المقاومة للأكسدة المسماة ألفا كاروتين التي تُسـاعد في الوقاية من مرض سرطان البروستاتا؛ وأمراض العيون «اعتام العيون»؛ ويعتقد أنه يقاوم الشيخوخة بسبب المستويات المرتفعة التي يحتويهـا مـن فيتـامين هـ ـ والدهون الأحادية الإشباع التي تخفض مستوى الكولسترول.

والفيتامينات الرئيسية الموجودة في الأفوكادو هي (ج)؛ و(ب٣)؛ و(ب٥)؛ و(ك)؛ وحامض الفوليك؛ والأملاح المعدنية؛ والفسفور؛ والبوتاس؛ وأيضاً لفاكهـة الافوكادو مفعول جميل على البشرة بهرسها ووضعها كقناع طبيعي للبشرة.

فوائد الليمون

يعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامين (ج)؛ وكذلك فيتامين (ب)؛ ومادة النياسين والريبوفلافين؛ إلى جانب مواد كربوهيدراتية وعدد من المركبات المعدنية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم.

الفوائد الصحية : ـ

الليمون للرشاقة : ـ

نصيحة جديدة يقدمها علماء مصريون لكل من يعاني من البدانة، وهـي عصر ثلاث ثمرات ليمون وإضافة أربع ملاعق سكر إليه وتناول العصـير يوميـاً

عند الصحو من النوم، وذلك لمدة شهر ونصف الشهر من دون الحاجة إلى إتبـاع أنظمة غذائية قاسية.

تلك الوصفة السريعة لتحقيق الرشاقة وضعها علمـاء المركـز القـومي للبحوث في تجارب مشتركة مع معهد تكنلوجيا الأغذية، وأثبتت أبحاثهم أن الليمون يقتل الميكروبات وطُفيليات الأمعاء ويطهر الجهاز الهضمي. كما يعمل على تهدئـة الأعصاب في حال شُرب عصيره المضاف إليه السكر. والليمـون لـيس وسـيلة لتحقيق الرشاقة فقط، ولكنه أيضاً علاجاً لهشاشة الأظافر.

ولأصحاب البشرة الدهنية نصحت الأبحاث بدهن الوجه بعصير الليمون الطـازج، وأن يترك على الجلد، كما أنه يضفي على البشرة رونقاً ويقلل من آثار التجاعيد.

وإليك فوائد أخري مُتعددة لليمون : ـ

١ ـ يعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامين (ج) الواقي من مـرض الإسـقربوط (سقوط اللثة)؛ كما يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من مادة السترين التـي تعمل على تقوية جدر الأوعية الدموية نظراً لاحتوائه على مادة النياسين فهو يقـي من مرض البلاجرا.

٢ ـ تناول الليمون مع الماء الفاتر على الريق يفيد في طرد السموم مـن المعـدة والكبد وحماية خلايا الجسم؛ ويستخدم كمضاد للقيء.

٣ ـ يستخدم عصير الليمون في علاج الطفح الجلدي؛ وذلك بمس المكان المصاب.

٤ ـ أما عصيره فيمكن استعماله في علاج التهاب الحنجرة؛ واللوزتين بعد تخفيفه بالماء.

٥ ـ الليمون منشط للكبد والكلى.

٦ ـ قشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ومنه يـتم تحضـير العطـور ومـاء الكولونيا؛ الزيت المستخرج من قشر الليمون يستخدم في صناعة الأدوية الطـاردة للديدان.

٧ ـ عرف الليمون منذ القدم بتأثيراته العلاجية وبمجرد أن تشم رائحتـه ترتفـع معنوياتك وينشرح صدرك، كما يؤكد ذلك خُبراء العلاج بروائح النباتات العطرية.

٨ ـ ولا يقتصر دور الليمون على جعل روحك المعنوية فقط أفضل؛ بل هو يؤدي دور المادة المقوية للبشرة والمغذية لها؛ واستخدامه يؤدي إلـى انكمـاش المسـام الواسعة؛ كما يستخدم لعلاج البقع على البشرة.

٩ ـ الليمون غني بفيتامين (c).

١٠ ـ الليمون مضاد للتجاعيد حيث يستخدم مباشرة على البشرة كما ويفضل تركه لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات وذلك عند التدليك بزيت الزيتون وعصارة الليمون.

١١ ـ الليمون مفيد في إذابة الخلايا الميتة للبشرة؛ كما يمنحها نعومة فائقة ويجعلها أكثر تألقاً.

١٢ ـ كما ويمكن استخدامه لعلاج الثآليل والشامات.

١٣ ـ لليمون قُدره رائعة على تشكيل خط دفاع آخر لحماية الجمال مـن كـابوس تراكم الدهون، فالليمون علاج جيد لتخليص البشرة من السموم فهو يحمي البشـرة وينشط الكليتين لتتخلص من انحباس السوائل بالجسم وتراكم الدهون في الـردفيين والساقين؛ لذلك يمكن تطهير جسمك من الداخل بشرب كوب ماء ساخن بالليمون.

١٤ ـ عصير الليمون يذيب الدهون وينظم الغُدد المفرزة للدهون.

١٥ ـ عصير الليمون أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة، وهو محسن للون البشرة؛ ومقاوم للنمش، ويستخدم عصيره لإزالة صفرة الأسنان؛ وذلك بدعك الأسنان بقطعة قُطن أو على الفُرشاة.

مخاطر الليمون : – زيت الليمون يمكن أن يسـتخدم فـي مناسـبات محدودة لأنة يستطيع حرق البشرة لذا يستخدم بعقل وحكمه فلا تستخدمه ثُم تخـرج تحت أشعة الشمس مباشرة فقد يؤدي إلى ظهور بقع على البشرة.

عصير الليمون الصافي يؤدى في بعض الأحيان إلـى هيجـان أغشـية الجهاز الهضمي؛ وقد يسبب حروقاً في المعدة؛ والإضرار بمينا الأسنان.

فوائد الكيوي

تُعتبر الصين الموطن الأصلي لهذه الشجرة؛ وقد انتقلت زراعتهـا إلـى نيوزيلاندة فأصبحت الدولة المنتجة الأولى في العالم لثمار الكيوي؛ كما انتقلت إلـى أميركا؛ والى العديد من دول العالم؛ ومنها سوريا.

وتُعتبر شجرة الكيوي من النباتات المتعرشة؛ وهي سريعة النمو؛ وتُشـبه بمواصفاتها شجرة العنب حيث تحتاج إلى دعامات؛ وتوجيه للنمو كما هو الحال في تربية كرمة العنب.

نُشر في مجلة عالم الغذاء في العدد ١٥ بتاريخ سبتمبر 1999م؛ جمـادى الآخر ١٤٢٠هـ أن فاكهة الكيوي فاكهة غنية بفيتـامين (C) وحـامض الفوليـك والبوتاسيوم، كما أن بها نسبة جيدة من الألياف الغذائية خصوصاً إذا أكلت بقشرها؛

كما وتحتوي هذه الفاكهة على نسبة جيدة من الكربوهيدرات وبعـض البروتينـات وقليـل من الدهـون وآثار من الصوديوم.

كما ويمكن القـول بأن حبـة من الكيـوي مقشرة تزود الجسـم بـأكثر مـن حاجته اليومية من فيتامين c؛ وأيضاً على حوالي ٥٠ سعراً حرارياً حرارياً؛ وحوالي جرام بروتين واحد؛ و ١١ جرام كربوهيدرات؛ وأقـل مـن ٠,٤ جـرام دهون؛ و ٢٢٠ ملليجرام بوتاسيوم؛ و ٥ ملليجرام ماغنسيوم؛ وجرام واحـد مـن الألياف الغذائية؛ و٧٤ ملليجرام فيتامين c، و ٣ ملليجرام حديد؛ وبها شـيء مـن الفسفور والكالسيوم.

فوائد الكيوي : ـ

للكيوي فوائد عديدة من حيث القيمة الغذائية؛ فالثمار غنيـة بفيتامينـات (س)؛ و(ب)؛ و(أ)؛ كما تحتوي على البروتينات؛ والسكريات ونسـبة عاليـة مـن الألياف والأملاح المعدنية.

وتمتاز الثمار بخلوها من الكولسترول لذا فهي توصف لتغذيـة الأطفـال والعجزة؛ ومرضى فقر الدم؛ والذين يعانون من السمنة الزائدة. وأظهرت التجارب أنها تحد من مرض السرطان.

كما وتُعتبر ثمرة الكيوي من أغنى الثمار بفيتامين (س)؛ وتحتوي علـى الحصة الكاملة التي يحتاجها جسم الإنسان يومياً؛ كما تحتوي علـى فيتـامين (أ)؛ و(ب)؛ ومحتواها يعادل أربع مرات ما تحويه ثمار التفاح.

وتُعطى ثمار الكيوي طاقة (٤٩ إلي ٦٦) سعر حراري في ١٠٠ جرام؛ والعناصر المعدنية مقدرة بملليجرام في ١٠٠ جرام؛ وهي الكالسيوم؛ والمنجنيـز؛

والحديد؛ والصوديوم؛ والنُحاس؛ والزنك؛ والكلـور؛ والبوتاسـيوم؛ والفوسـفور؛ والكبريت مما يؤكد غنى هذه الثمار بالعناصر المعدنيـة والفيتامينـات وبخاصـة فيتامين (ث) حيث يتواجد بنسبة أكثر من ست مرات على ما هو عليه فـي ثمـار الفواكه الحمضية (البرتقال؛ واليوسفي؛ والليمون) ... كما أن لأوراق وأغصـان الكيوي فوائد عديدة حيث يعتقد أن مستخلص الأوراق يشفي مـن بعـض الديـدان المتطفلة على الإنسان. وللأوراق قيمة تزيينية لجمال شكلها.

الأنـانـاس

يتكون الأناناس من ٢٠ % من وزنه سكر؛ كما يوجد في الأناناس مـادة تُسمى البروميلين التي تُساعد في هضم أثقل الأغذية على المعدة؛ كما وجـد بهـا الكثير من الأملاح المعدنية المفيدة مثل اليود؛ والفسفور؛ لكن يمنع الأناناس عـن المصابين بمرض السكر ...

ويفيد الأناناس في إدرار البول؛ ومكافحة السموم الموجودة في الدم؛ كما ويعتبر مفيد للطاقة الجنسية.

الخوخ

تحتوي المائة جرام من الخوخ على ٨٥ % من وزنها مـاء؛ و٥ جـرام سكر؛ وجرام نشويات؛ وجرام حمضيات؛ ونصف ملي جرام حديد؛ ونصف جـرام بروتين؛ ودهون؛ وفسفور؛ وكبريت؛ ونسبة عالية من الفيتامينات؛ كمـا ويسـاعد الخوخ على تنشيط المعدة؛ ويساعد على الهضم؛ ومدر للبول؛ كما ويفيد في حالـة عسر الهضم؛ ويساعد على إزالة حصى المثانة والبول الدموي.

ويحتوي قشر الخوخ على ألياف ناعمة؛ وعلى نسبة عالية من فيتامين (أ)؛ كما ويمنع أكل الخوخ عن المصابين بمرض السكر؛ كما لا ينصح بأكله للمصابين بقُرحة المعدة أو المصابين بالتهابات بالأمعاء.

الشمام

تحتوي المائة جرام من الشمام على ٩٥ % من وزنة ماء؛ و٧٠ ملليجرام بروتين؛ و ٢ ملليجرام دهون؛ و٦ جرام سكر؛ و٥٠ ملليجرام أليـاف؛ وفيتامين سي؛ وفيتامين ب٢؛ والكثير من الأملاح المعدنية تفـوق الموجـودة فـي البطيخ ... فالشمام مفيد لإدرار البول؛ ومنقي للدم ويساعد في علاج أمراض الكُلى والنقرس؛ كما إن الشمام يزيل الإمساك ويقاوم مرض البواسير.

ويحذر أكله بكميات كبيرة حتى لا يسبب بحدوث تعفن بالأمعاء وينصح بعدم تناول الشمام للأشخاص المصابين بمرض السكر أو المصابين بالتهابات الأمعاء الحاد أو عسر الهضم.

الرُمان

قال تعالى: (فيهما فاكهةٌ ونخلٌ ورمان * فبأي آلاء ربكما تُكذبان) (سورة الرحمن)

وروي عن علي رضي ا عنه فيما رواه أحمد أنه قال : ـ

ـ كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة.

فوائد الرُمان : ـ

قال رسول ا صلى ا عليه وسلم : ـ

ـ ما من رمانة إلا ولقحت من رمان الجنة، وما رمانة إلا فيها حبة من رمان الجنة ... ولذلك سيدنا علي كان يحرص على أن يأكل كُل الفصـوص الموجـودة فـي الرمان حتى يصيب فص رمانة الجنة.

قال رسول ا صلي ا عليه وسلم : ـ

ـ ما من رمانة إلا وفيها حبة من رمان الجنة، فإذا تبدد منها شـيء فخـذوه، مـا وقعت وما دخلت تلك الحبة معدة امرئ مسلم إلا أنارتها أربعين صباحاً.

أما عن "كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة"، أولاً القاف الأبيض الـذي هو الطبقة البيضاء بين الفصوص؛ وهذه تحتوي علـى مـادة قابضـة؛ ومضـادة للحموضة، وثبت أنها تقوم بشفاء القُرحة المعدية؛ وقُرحة الإثنى عشر، والأطباء في أوربا يأخذوا المستخلص المائي أو المعلق منها، ويدخلوه بالمناظير ويحقنوا قُرحـة المعدة؛ وقُرحة الإثنى عشر فتبرأ في الحال (١)... ولذلك قال رسول ا : (كلـوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة).

يصل ارتفاع شجرة الرمان إلي ٦ أمتار تقريباً؛ ولشجرته أغصان متدليه؛ وفي أطرافها أشواك؛ وأوراقها؛ وأغصانها تميل إلى اللـون الأحمـر؛ وأزهارهـا حمراء فاتحه اللون جميله المنظر؛ أما الثمرة؛ فهي كروية الشكل تحمل تاجـاً فـي أعلاها ...

أنواع الرُمان : ـ

والرمان منه الحلو ومنه الحامض ومنه المر وكل نوع لـه فائـدة مـن الناحية الطبية, فقد تحدث أطباء العرب عن الرمان فقال داوود الأنطاكي : ـ

ـ الُرمان كُله جلاء يغسل الرطوبات وخمل المعدة؛ ويفتح السدد ويزيـل اليرقـان والطحال ويحمر الألوان؛ فإنه إذا غاظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس واكتحـل به (وضع في العين كالكحل)؛ فإنه يعمل علي تقوية البصر؛ والنوع الحامض يزيل السعال المزمن؛ وخشونة الحلق وأوجاع الصدر كما يقطع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة ... وإذا هرس بشحمه (طُحن بقشره) وشُرب مـع العسـل؛ أو السكر أسهل إسهالاً رديئاً (تنظيف البطن)؛ وإذا طُبخ قشرة مع العفص حتى ينعقـد قطع الإسهال المزمن.

وإذا طُليت به الجروح فإنه يلحمها ... وجذور الرمان إذا طُبخت وشُـرب مائهـا أسهل وأخرج الديدان؛ وإذا أكلت بذوره قبل نُضجه على الريق منع مـن الـدمامل سنه كاملة بأذن ا .

أما ابن سينا فيقول : ـ

ـ الحامض يقبع الصفراء؛ ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء, وحب الرمان مـع العسل طلاء للداحس, وحب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة الخشنة؛ وأقماع للجراحات؛ وعصارة الرمان الحامض ينفع في ظفر العين؛ والحامض أكثر إدراراً للبول؛ والرمان الحامض ينفع في الحميات والالتهابات؛ أما الحلو من الرمان فيقول حب الرمان مع العسل ينفع من وجع الأذن؛ وهو طلاء لباطن الأنف؛ وإذا طُبخـت الرمانة الحلوة ثُم طُحنت كما هي وضمدت بها الأذن نفع من ورمها.

أما ابن البيطار فيقول : ـ حب الرمان ممزوجاً مع العسل طلاء ينفـع الـداحس؛ وآلام الأذن؛ وشرابه ينفع من التهاب المعدة والحميات ... وأزهار الرمان تشد اللثة

وتلزق الجراحات ويتمضمض بطبيخ الأزهار فيقطع نزيف اللثة الدامية؛ والأسـنان المتحركة؛ وعصير الرمان إذا طُبخ في إناء نُحاسي إلى أن يسخن واكتحل به أذهب حكه العين وزاد من حِده البصر؛ وإذا طُبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهم من النزيف.

أما أبو بكر الرازي فيقول : يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة.

أما الطب الحديث فيقول : ـ الرمان مقوي للقلب؛ وهو قـابض وطـارد للـدودة الشريطية؛ ويعالج الزحار؛ والدوسنتاريا وبخاصة إذا قُشرت ثمرة الرمانة ثُم أُخذت البذور بما في ذالك شحم الرمان وعصرت ثُم شُـرب فإنـه عـلاج للدوسـنتاريا والزحار؛ وهو من العلاجات المقننة؛ كما يكافح الرمان الوهن العصـبي؛ ويكـافح الأورام في الأغشية المخاطية؛ كما يعتبر الرمان من الفواكه المطهرة للدم؛ ومنظف للمجاري التنفسية؛ كما ويشفي عسر الهضم؛ وأكله عـادةً مـع الأكـلات الدسـمة يهضمها بشكل لا مثيل له.

ووجد أن عصير الرمان يشفي من أنواع الصداع؛ أو أمراض العيـون؛ وبالأخص ضعف النظر؛ كما وجد أن أزهار الرمان المغليـة مفيـد جـداً لعـلاج أمراض اللثة؛ وخلخلة الأسنان؛ كما يعمل علي طرد الديدان المعويـة وبـالأخص الدودة الشريطية؛ وأيضاً علاج البواسير؛ كما يستخدم منقوع قشر جـذور الرمـان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثُـم يصـفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات يومياً.

كما يستخدم لعلاج متاعب الأنف؛ ولتنشيط الأعصاب؛ وحالات الإرهاق؛ وتُؤخذ قطرات من ماء الرمان وتُمزج مع ملعقة عسل؛ ثُم تُوضع في الأنف فتشفى

بإذن ا   من متاعب الأنف؛ كما إن شُرب عصير الرمان مع العسل يفيد في حالات الإرهاق وتوتر الأعصاب.

عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسـل يعـالج حالات الإمساك؛ والمواظبة على هذه الوصفة تُنقى الدم؛ وتقاوم عسر الهضم.

لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي أزهار الرمـان للغرغـرة؛ والمضمضة ثلاث مرات في اليوم؛ ولعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

ولزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان إلى الحناء بغرض تثبيت اللون وازدهار عملية التلوين.

دخان خشب الرمان يطرد الهوام؛ ويستعمل قشر الرمـان فـي دباغـة الجلود؛ وفي تثبيت اللون الصباغ.

ملحوظة : ـ

ـ لا يوجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب وصف الجرعـات المعطـاة؛ ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر لأن الجرعات العالية فيها سامة.

فوائد عصير الرمان

أفادت بحوث طبية أجريت مؤخراً أن عصير الرمان مفيد وصحي لقلـب الإنسان؛ وكشفت البحوث أن تناول كوب من عصير الرمان يومياً يمكن أن يعيـق أو حتى يمنع عوامل تؤدي إلى نوبات قلبية.

واستخدم الباحثون في التجارب التي أجروها حول عصير الرمان فئـران تجارب طورت بواسطة هندسة جينية قابلة للإصابة بتجلط الشرايين، إذ تم تقسـيم الفئران إلى مجموعتين، سقيت الأولى ماء والثانية عصير رمان.

ووفقا لما دلت عليه نتائج الدراسة فإن مجموعة الفئران التـي اسـتهلكت عصير الرمان طورت الإصابة بتجلط الشرايين بنسبة أقل بـ ـ ٥٤ بالمائـة عـن مجموعة الفئران التي لم تُعط عصير الرمان. ويقول الباحثون إن الإنسـان الـذي يحتسي نصف كوب على الأقل من عصير الرمان في اليوم يقال مـن احتمـالات إصابته بتجلط شرايين أو الإصابة بأمراض القلب.

والجدير ذكره أن المراكز في كل مكان في العالم تقوم بعمـل التجـارب على المواد الغذائية الطبيعية والتعرف على الفوائد التي يجنيهـا الإنسـان إذا مـا تناولها بانتظام أو من وقت لآخر.

وقد كشف عدد من الأبحاث دور المواد المسـماة (فليفينويـدات) علـى الجسم، وأنها تعمل كمضادات أكسدة قوية داخل الجسم، وبدأ البحث عن هذه المواد في المواد الغذائية، وكانت سلسلة من الأبحاث التي تؤكد وجودها فـي عـدد مـن النباتات والأزهار، وخص الشاي بعدد جيد من الأبحاث في هذا الجانب.

وجديد اليوم اتّجه إلى الرمان، ووجد أنه زاخر بمركبات منـع الأكسـدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما (التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين)؛ ونشرت الدراسة دورية التغذية الإكلينيكيـة وتمـت الدراسة على أشخاص أصحاء وعلى حيوانات التجارب، حيث تم إعطاء الأصحاء

عصير الرمان لمدة أسبوعين والحيوانات ١٤ أسبوعاً وذلك بهدف معرفة تأثير عصير الرمان على أكسدة البروتينات الشحمية وتكدسها، وتصلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين.

ووجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين الأصحاء؛ كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولاً قوياً كمضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين؛ وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان.

فوائد الجوافة

أكدت دراسة حديثة أجراها قسم البرامج الحيوية والبيئية في مركز البحرين للدراسات والبحوث أن عصير الجوافة يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة ... كما أوضحت الدراسة أن أكبر عدد للسعرات الحرارية كان في عصير الموز؛ ثم عصير الفراولة؛ ثُم عصير كوكتيل الفواكه مع الأخذ في الاعتبار أن هذا الأمر يتوقف على كمية السكر المضاف إلى العصير.

المانجو

تُعد المانجو من أكثر الفواكه احتواء على مواد الكاروتينويد المضادة للسرطان كما أنها أغنى من المشمش والشمام فيما يتعلق باحتوائها على فيتامين A الذي يوجد على شكل بيتا كاروتين وهو عنصر من عناصر الكاروتيتنويد.

وتتميز المانجو بغناها بفيتاميني E,C المضادين للأكسدة؛ كما وتُؤمن حبة المانجو الواحدة لجسم الإنسان حاجته اليومية كاملة من فيتامين C بالكامل؛ كما تحتوي المانجو أيضاً على عدد من فيتامينات المجموعة B بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم بما يعادل ٢١ ملليجرام في الحبة الواحدة المتوسطة، والماغنسيوم بما يعادل ١٨ملليجرام للحبة الواحدة، والبوتاسيوم بما يوازي ٣٢٢ ملليجرام لكل حبة.

ويجدر بالذكر أن كُل حبة مانجو تتوافر فيها حوالي ٧ جرامات من الألياف الغذائية معظمها من الألياف قابلة للذوبان ... ومن المعروف أن هذه الألياف تلعب دوراً هاماً في وقاية الجهاز الهضمي من الأمراض خصوصاً مرض السرطان إلى جانب ضبط معدل السكر في الدم؛ والإبقاء على معدل الكولسترول منخفضاً. ويفيد شراب المانجو كملين وهاضم؛ وبإمكانك تجفيف بذور المانجو في الشمس ثم سحقها لتؤخذ لمكافحة الإسهال، والدوسنتارية، وإسقاط الديدان المعوية.

وهناك بعض الوصفات من المانجو التي كانت تُوجد في الطب الهندي القديم حيث كانت تُستخدم أوراق المانجو لمعالجة بعض أمراض الصدر والحلق وذلك عن طريق شُرب مغليها أو استنشاق دخانها.

فوائد المشمش

تنتمي هذه الفاكهة الحلوة إلى نفس عائلة الخوخ والبرقوق؛ ويستخدم المشمش كقناع للوجه لأنه يلين البشرة ويقاوم التجاعيد ويعتني بالبشرة؛ ولذالك يدخل في الكثير من مواد التجميل.

والمشمش غني بالألياف والبكتين فله نفس فوائـد التُفـاح؛ وهـو غنـي بالكالسيوم؛ والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم؛ وفيتامين أ؛ وفيتامين ج.

ويحتوي المشمش على ألياف تتحول في الأمعاء إلى قطعة جيلاتينية تُقلل من امتصاص الكولسترول ... وينظف الأمعاء من الرواسب والفضلات الضـارة؛ ولهذه الصفة المفعول الكبير في التقليل إن شاء ا من الإصابة بسرطان الأمعـاء؛ وأيضاً فهو مقاوم للإمساك.

قناع من المشمش لتجميل الوجه

ضعي في الخلاط ٦ حبات من المشمش؛ ونصف كـوب مـاء؛ وحبـة أفوكادو؛ ونصف كوب زيت زيتون ... ثُم اعمل علي خلطهم معاً لمدة ربع ساعة.

ثُم استخدم هذا القناع للوجه والرقبة لمدة نصف ساعة؛ ثُم اشطف وجهك بماء دافئ ... كما ويفضل عمل هذا القناع في الليل وشطف الوجه قبل النـوم ... ويفضل استخدام هذا القناع مرة كل أسبوع.

الخرشوف

للخرشوف قيمة غذائية هامة فهو مصدراً هائلاً للأليـاف؛ وفيتـامين ج؛ والماغنيسيوم؛ والفولات؛ والنُحاس؛ والبوتاسيوم؛ والفوسفور.

مواصفات الخرشوف الجيد لصحتك : ـ

1 ـ أن تكون الثمرة ثقيلة في الوزن.

2 ـ أن تكون أوراقها ناعمة؛ وذات لون أخضر أو أرجواني.

3 ـ أزهارها مغلقة.

4 ـ تجنب الثمار ذات الأوراق الجافة أو الذابلة.

الإعداد والتخزين :ـ

١ ـ تنظف الساق ويتم تقليمها جيداً، ثُم يغمس الساق في المـاء، ويوضـع فـي الثلاجة إذا لم يتم استخدامه عند شرائه، ويمكن الاحتفاظ به في الثلاجة علـي هـذا النحو لمدة أيام قليلة.

٢ ـ عند الطهي يقطع الجزء السفلي من الساق وقليل من الأوراق السفلية.

٣ ـ اقطع أطراف الأزهار التي تكون كالشوك وبعد قطعها عليك بمسحها بالليمون حتى لا يتغير لون أوراقها.

4 ـ ثُم بعد ذلك يمكنك سلقه في الماء من 30 إلي 45 دقيقة، ويقدم سـاخناً بعـد وضع قليل من عصير الليمون وزيت الزيتون عليه.

5 ـ إذا أردت تقديمه مثلجاً عليك بوضعه في ماء مثلج؛ ثُم انتشاله من الماء بعـد التأكد من أنه أصبح بارداً؛ ثُم توضع عليه صلصة الخل (هذه الصلصة تتكون من خل وزيت وبصل وأعشاب)؛ وهناك العديد من الوصفات الأخـرى التـي يمكـن عملها مع هذا العنصر الغذائي الغني بالفوائد.

القرع

يعتبر القرع مصـدراً هـائلاً للفيتامينـات؛ ومنهـا فيتـامين A، و C؛ والبوتاسيوم؛ والألياف؛ والفولات.